消防署通信 ☎78-2119

火事と救急・救助は119番

尊い命を救う為に、救急車の適正利用にご協力下さい。

◎住宅用火災警報器のチェックでさらに安全に◎

万が一のために、警報が鳴った時の正しい対処法を知っておきましょう。

★火災の時

警報器が鳴り、火災を見つけたら次のような対処をしましょう。
・周りに大声で知らせましょう。
・避難しましょう。
・１１９番通報しましょう。
・可能なら初期消火を。

★火災でない時

警報音停止ボタンを押すか、室内の換気をすると
警報音はとまります。以下のものに注意してください。
・燻煙式殺虫剤
・ほこりや小さな虫
・調理時に発生する大量の煙や湯気

★電池切れの場合

電池を新しいものに交換してください。
（機器ごと交換する機種は、新しい火災警報器に交換してください。）

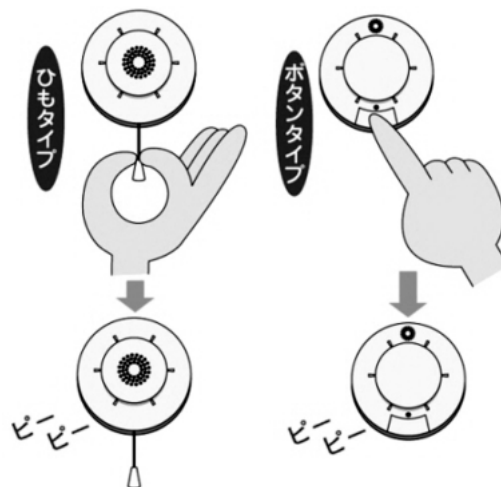
★機器異常の場合

「ピッピッピッ」と一定の間隔で鳴る場合は、
機器の異常です。新しい火災警報器に交換してください。

～定期的に作動確認し、音を聞きましょう。～

●ボタンを押す、又はひもを引いて作動確認をします。
●定期的に作動確認をしましょう。
※音が鳴らない場合は、電池をきちんとセットされているか
　ご確認ください。それでも鳴らない場合は、「電池切れ」か
　「機器本体の故障」ですので、取扱説明書をご覧ください。

～汚れた時のお手入れの仕方～

●汚れが付着した場合は、家庭用中性洗剤を浸して十分に絞った布で軽く拭き取ってください。
●ベンジンやシンナーなどの有機溶剤の使用や、水洗いは絶対にしないでください。
※お掃除の方法は機種によって違いますので、取扱説明書をご覧ください。

住宅用火災警報器をまだ設置していない方は、設置しましょう。

担当　畑中保健師

季節の変わり目、お身体変わりありませんか？

さて、３月は「自殺予防月間」です。

今回は、誰もが安心して生きいきと生活できる町を目指す〝自殺予防対策〟について紹介します。

『なぜ今自殺予防が必要なの？』

年間約３万人の方が自殺で亡くなっている現状は、世界的にみて高い水準にあります**【図１・２】**。

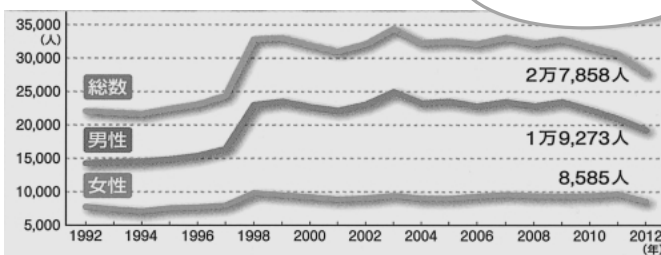
自殺は心理的に追い込まれた末の死と考えられ、誰かが手を差し伸べることで防げる可能性があります。

『こんなサインに気づいてください！』

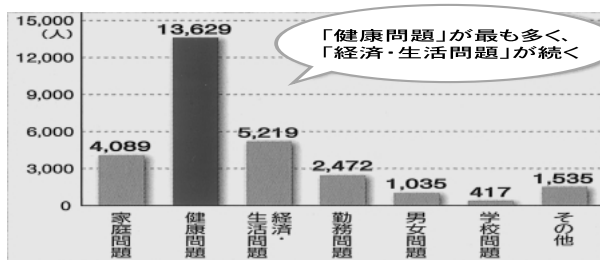
※うつ病の症状
※原因不明の体の不調が続く
※酒量が増す
※投げやりな態度が目立つ
※仕事の負担が急に増え、大きな失敗や職を失う
※職場や家庭でサポートを得られない
※価値あるものを失う
※思い病気にかかる
※大きな借金を抱える
※自殺を口にする
※自殺未遂に及ぶ

【図１】わが国の自殺者数の年次推

平成24（2012）年の自殺者の総数は2万7,858人。男性が女性より倍以上多い。

19分に1人の割合で自ら命を絶っている!

『私たちにできることは？』

身近な人が「辛い気持ち」を抱えている場合、私たちにできることは？**【図３】**

【図２】自殺の原因・動機

※明らかに推定できる原因・動機を自殺者1人につき3つまで計上可能としたため、原因・動機別の和は自殺者総数や原因・動機特定者数（20,615人）とは一致しません。

【図３】何ができるか考えてみる

話す機会を持つ（できれば、相手の話を聞く）
・とくに年配者にはさり気なく

待つ（話を聞く用意をする）
・沈黙があっても気にしない
・何気ない、他愛のないやりとりを保つ

＊どうしていいかわからないときは相談機関（役場、保健所など）や病院などに相談しましょう。

相談先一覧は役場健康福祉課にありますので、お問い合わせください。

『みんなになってほしいゲートキーパー』

＊町では、自殺予防対策の一つとして、関係者の方を対象に「ゲートキーパー講座」を開催しています。

ゲートキーパーとは〝命の門番〟と直訳すると仰々しい感じがしますが、普段接している人が何か悩んでいるようにみえたら、まず声をかけることから始めてみてください。

≪ゲートキーパーの４つの役割≫

✽身近な人の変化に気づく：眠れない、食欲がないなど
✽気づいたら声をかける：「最近元気ないけど、どうかした？」「眠れているの？」など
✽相手の気持ちに寄り添い、「傾聴」する：真剣な態度で受け止める
✽適切な専門家につなぐ：温かくサポートしつつ適切な機関へバトンタッチしましょう

【健康一口メモ】

ご存じですか？
軽度外傷性脳損傷

【原因】交通事故や高所からの転落、転倒、スポーツ外傷などにより頭部へ衝撃を受け、神経線維組織が断裂するなどして発症します。
【主な症状】高次脳機能障害による記憶力・理解力・注意力の低下（約束を忘れてしまう、周囲の状況を判断できない、仕事を途中で投げ出してしまう・・・など）、意識障害、肢体麻痺、尿失禁など複雑かつ多様です。

＊外傷性脳損傷や脳血管疾患の後遺症の高次脳機能障害の方の相談機関もありますので、気になる方はご相談ください。

こせきのまど

◎お誕生おめでとう

澤谷　雄士（男・12／28）雄　輔（鶏　沢）

◎おくやみ申し上げます

大　関　陸奥雄（76歳）　有　畑
白　糠　磯　吉（82歳）　桧　木
沖　津　武　光（56歳）　吹　越
宮　守　ヨ　シ（89歳）　新　町
澤　谷　ケイ子（74歳）　ちどり町
北　舘　　　讓（59歳）　旭　町
田　畑　和　行（44歳）　椛名木

『こせきのまど』の掲載について

婚姻、出生に関して、広報への掲載を希望される方は役場町民課へお申し出下さい。

おくやみ欄については、町民課窓口に届出される際に、掲載の可否を確認しております。

◆３月の納期

後期高齢者医療保険料　第８期

介護保険料　第８期

◆納付場所

• 役場出納室
• みちのく銀行横浜支店
• 郵便局

せせらぎ句会

足ならし幼児のごとく寒の明　宝　菁

寒明けて三保の流れは水温み　仙　舞

宜しくとカタログ届く寒の明　水　藻

寒明けや夜明けとともに犬散歩　亀　々

手鏡に吐く息くもる寒の明　景　華

そこかしこ気配ただよふ寒の明　礼　児

寒明けと知りつつひねる不凍栓　仁　恵

駐在所通信

横浜駐在所
☎78-2110

被害多発！特殊詐欺にご注意を！

◆こんなセリフに要注意！

◇「名義を貸して」は詐欺！
◇「宅急便で現金遅れ」は詐欺！
◇「アダルトサイトの料金が未納だ」は詐欺！
◇「還付金があるのでＡＴＭへ行け」は詐欺！

特殊詐欺の手口は様々です。知らない人からの電話や、上記のようなセリフには特に注意してください。

身に覚えのない電話やメールがきたら、すぐに相談しましょう！

スピードの出し過ぎに注意しましょう

◆雪解け時期の運転に充分注意を！

◇雪解けとともに、歩行者や自転車の通行が増加するなど交通環境が変化します。ドライバーにとっては、危険性が高まる時期といえますので、このような時期こそ速度を控えめにすることが大切です。

◇日中は天候が良くても、朝・夕は気温が下がり、雪解け水が凍り、見た目には黒く濡れているように見える路面が、実際はブラックアイス状態になっていることがあります。

また、日中でも陽の当たらない箇所や橋の上、トンネルの出入り口付近などは路面が凍っていることがあります。

◇スピードを出し過ぎると、視野が狭くなり、標識等の見落としや危険回避への遅れが生じることから、思わぬ事故につながります。常に路面状況、気温に注意して、安全な速度で交通事故を起こさないようにしましょう。

不当要求防止責任者講習のご案内

暴力団等の反社会的勢力から不当に金品等の要求を受けてはいませんか？このような不当要求は、いつ誰の身に降りかかってくるかわからない身近な問題です。

不当要求防止責任者講習とは、こうした不当要求を受けた場合の対応要領を理解していただくために、公益財団法人青森県暴力追放県民センター（以下「暴追センター」）が主体となって開催する講習会です。

◇不当要求防止責任者講習

警察及び暴追センターでは、不当要求防止責任者の皆さんに対して、不当要求に遭遇した際の対応方法に関する助言・資料の提供、その他必要な支援を行うことを目的として講習会を開催しています。

この講習会は、「責任者専任届出書」（「当方の不当要求防止責任者はこの人です」という届出）を提出された事業所を対象に、講習会の案内を行っています。

なお、講習料は無料です。

◆詳しくは、組織犯罪対策課　暴排・行政処分係
☎０１７（７２３）４２１１

平成27年１月末の人身事故・物損事故発生状況

区分／町村別	平成27年						平成26年			前年比		
	１月中			累計			累計					
	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者
人身事故	1	0	2	1	0	2	0	0	0	＋1	±0	＋2
物損事故	8			8			19			－11		

毎月１日は「県民交通安全の日」・15日は「高齢者交通安全の日」